



EJERCICIOS PARA LOS GRUPOS DEL CLUB

#YoEntrenoEnCasa

Ejercicios con un balón de wp, gomaespuma, de plástico, o pelota de tenis.
¡Siempre y cuando no tenga peligro de romper nada!
Todos realizamos un calentamiento previo articular de tobillos a muñecas.

GRUPOS 2 y 3:

- 3 x 10 sentadillas bajando todo lo posible, todo el pie apoyado en el suelo.
- 3 x 10 flexiones apoyando pecho en suelo y extensión completa de brazos.
- 4 x 25 repeticiones: Pases con pared con la mano dominante / no dominante.
- 4 x 25 repeticiones: Pases con pared alternando las manos
- 4 x 25 lanzamiento de pelota a sofá armando brazo (ver video 3)

GRUPOS 4 Y 5:

- 4 x 25 repeticiones: Juego de pases con pared con la mano dominante
- 4 x 25 repeticiones: Juego de pases con pared alternando las manos
- 4 x10 flexiones, pecho al suelo y extensión completa de brazos.
- 4 x10 zancadas
- 4 x10 sentadillas, todo lo posible, todo el pie apoyado en el suelo.
- 4 series de 30" de planchas frontales y 30" de descanso. (repetir 4 veces)
- 4 x 10 repeticiones. Alzamiento de hombro con peso (botella de agua, de leche, libro) únicamente utilizando la extensión del brazo, no ayudar de salto.

GRUPOS 6 Y 7:

DIA 1

- 4 x 10 flexiones (pecho a suelo y extensión completa de brazos)
- 4 x 10 zancadas con salto (el cambio se realiza con un salto)
- 4 x 10 sentadilla búlgara (apoyo un pie en una silla y bajo únicamente con una pierna) (10 reps con cada pierna es una serie)

DIA 2

- 4x15 push press con peso (mochila con libros, botellas, garrafa aceite...)
- 4x10 burpees, series completas sin parar.
- 21-15-9: -sentadilla lastrada con peso -flexiones (pecho a suelo y extensión de brazos) -fondos de tríceps (entre dos sillas, en sofá.. apoyando palmas y bajando)
- 4x10 Hip trust. (trabajo de glúteo con peso, apoyamos los hombros y escapulas en el sofá y, con un peso que permita realizar el ejercicio, realizamos 10 elevaciones A UNA PIERNA, desde el suelo sentado hasta aguantar 1 segundo en horizontal (pierna que no trabaja con la espalda)